

ほけんだより 11月

羽村市立小作台小学校 令和7年11月11日

《児童のみなさんへ》

こんげつ ほけんもくひょう さむ ま からだ
今月の保健目標は、「寒さに負けない体をつくろう」です。

さむ かぜ げんき す
寒い冬も風邪などをひかずに元気に過ごすためには、「しっかり

ね よ しょくじ うんどう たいせつ たいりょく
寝る」「バランスの良い食事をとる」「運動をする」この3つがとても大切です。体力

からだ ひょうき たたか めんえきりょく たか からだ つよ
がつくこと、体が病気と闘うための免疫力が高くなることで、体が強くなりま

す。





はやふゆ
かぜの流行りやすい冬に
そなたいりよく
備えて体力をつけておこう

よ ほう うんどう り ゆう
かぜの予防のために運動をする理由は、

たいおん あ しんぞう はい つよ きんりょく
①体温が上がる、②心臓や肺が強くなる、③筋力がつく

じ りつしんけい からだ ちようせい しんけい きた
④自律神経という体の調整をする神経が鍛えられる

などと、たくさんあります。

ふゆ きも うんどう ようふくえら
冬に気持ちよく運動をするコツは、洋服選びです。
かさ ふく き かさ き ふく あいだ くうき そう
重ねて服を着る（重ね着）と、服の間に空気の層ができ、
あたたかさ す あつ うわぎ ぬ
暖かく過ごすことができます。暑くなったら上着を脱いで
ちょうせい がっこう く うご おんどう ちょう
調整できます。学校に来るとときには、動きやすくて温度調整
せい ふく えら うふく えら
整がしやすい服を選びましょう。



かんだん さ はげ
寒暖の差が激しいので、
い ふく おん ど ちようせつ
衣服で温度の調節を

11月8日は「いい歯の日」

きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらすぐみがく



1本1本ていねいに みがく

毛先のそろった 歯ブラシを使う



うら み け
裏から見て毛が
み こうかん
見えていたら交換

しこう 歯垢のつきやすい ふぶんじゅうてんてき 部分を重視的に

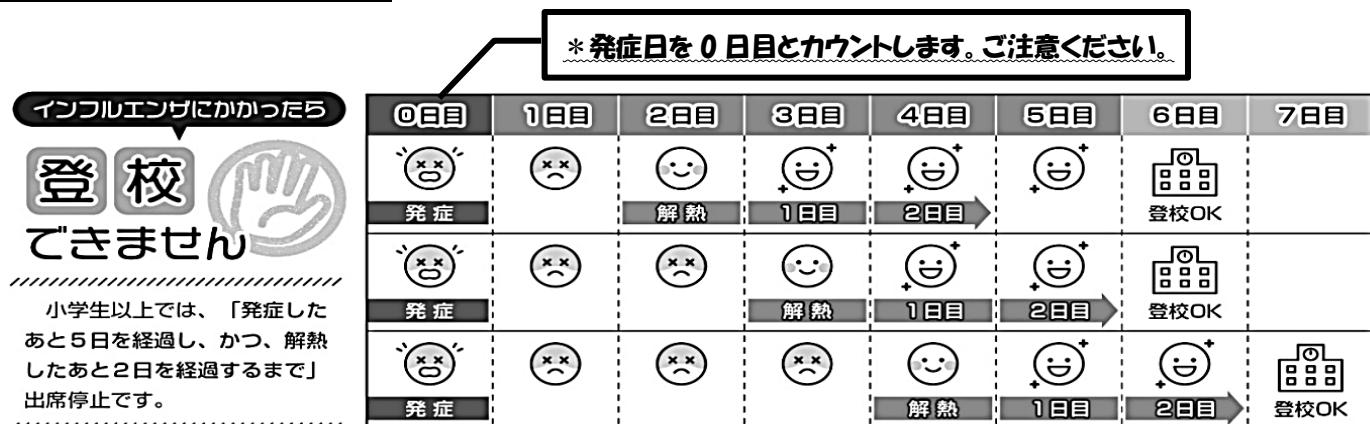


《保護者の方へ》

朝晩の気温の差が感じられる季節になってきました。頭痛や咳などで来室する児童や、発熱等で早退する児童も増えてきています。また、本校でもインフルエンザと診断される児童が出ています。ご家庭での健康管理等にご協力ををお願いします。

校内の流行状況を把握するため、病院でインフルエンザと診断された場合は、かかったインフルエンザの型（A型やB型）を学校へ教えてください。

インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合には、医師の指示のもと、『登校再開届』を保護者が記入し、登校の際に必ず提出してください。用紙は学校や羽村市のホームページからもダウンロードできます。



春の歯科検診では、むし歯のあった児童は、昨年度と比べて増加し、東京都の統計と比べても多い結果でした。特に1、2、4年生についてはむし歯のあった児童が多く、全国の統計と比べても多いです。虫歯は放っておいても自然に治りません。歯科受診へのご協

	むし歯 あり	歯肉		歯垢 あり
		要受診	要注意	
1年	11	3	9	15
2年	15	7	15	24
3年	8	4	8	14
4年	15	7	8	25
5年	9	7	11	27
6年	3	5	20	30
計(人数)	61	33	71	135

歯垢ありが41.0%、歯肉の状態が要注意・要受診と診断された人が31.6%と、とても多くいました。この機会にご家庭でも、歯をきちんと磨けているかをチェックしたり、毎日の歯みがき習慣を身に付けられるように声をかけたりしていただけたらと思います。

